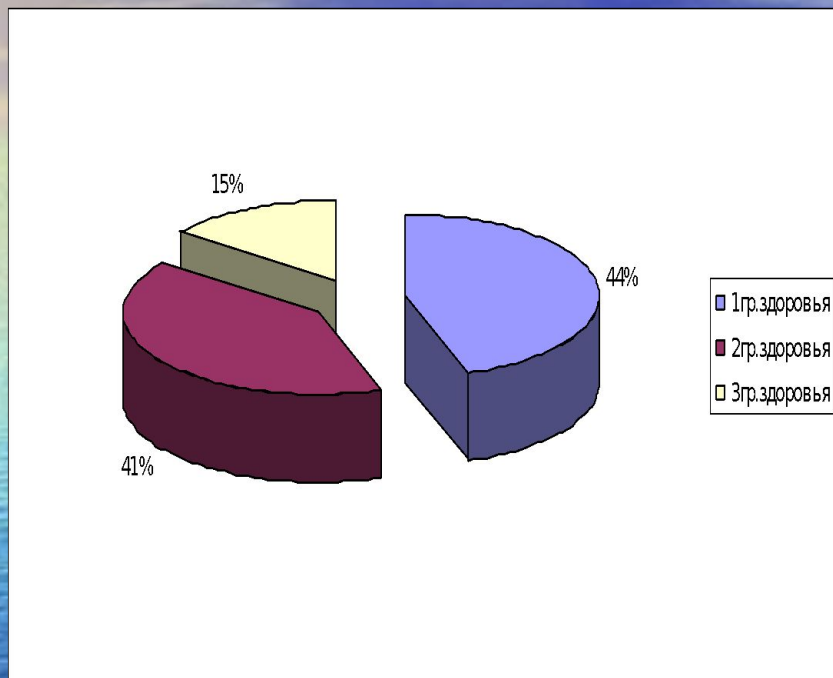


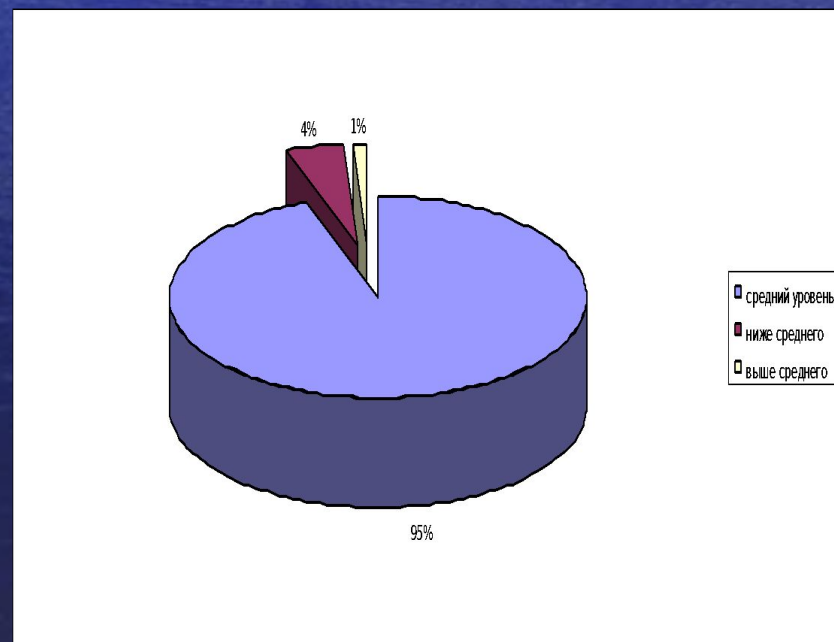
# Программа реабилитации школьников 6 - 9 классов после заболеваний дыхательной системы средствами ЛФК

Выполнила: О.Б. Опалева  
Научный руководитель: И. Ю. Зыков

## группы здоровья у учащихся 6-9 классов



## показатели физического развития





# Постановка научной проблемы

- Анализ литературных источников показал, что проблем восстановления органов дыхания учащихся 6-9 классов выделяется достаточно много, но при этом выдвинуто следующее противоречие: большое количество средств и программ восстановления при лечении стационарный период и дефицит программ реабилитации школьников в общеобразовательных учреждениях.
- Выявленное противоречие позволяет сформулировать научную проблему исследования: разработка программы реабилитации функциональных способностей у школьников 6-9 классов после заболевания дыхательной системы.

**Научная новизна** заключается в том,

что впервые был разработан комплекс занятий ЛФК по реабилитации учащихся 6-9 классов после заболевания дыхательной системы. Занятия ЛФК направлены на оздоровление организма, повышение уровня физической подготовленности, расширение двигательной активности занимающихся, тренировку всех мышечных групп. А так же занятия способствуют укреплению мышечного корсета, улучшению работы внутренних органов, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Теоретическая значимость** заключается в том,

что данное исследование дополняет теорию физического воспитания новым методическим подходом к процессу восстановления функциональных способностей учащихся после заболевания дыхательной системы.

**Практическая значимость** заключается в том,

что была разработана программа реабилитации функциональных способностей учащихся 6-9 классов после заболевания дыхательной системы в условиях общеобразовательной школы.



## **Достоверность полученных результатов**

- Достоверность полученных результатов подтверждается применением комплексов современных информационных методов исследования адекватных поставленным задачам, объёмам материалов исследования, продолжительностью педагогического эксперимента, надёжностью обработки исследуемых параметров.

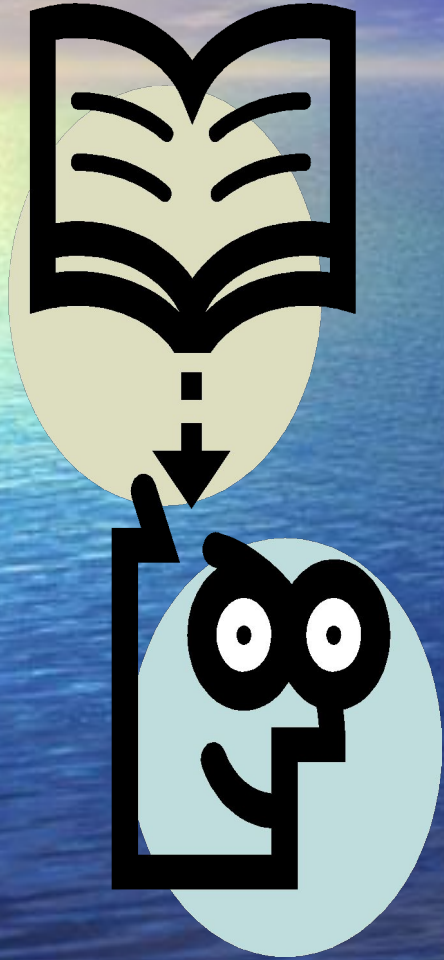
## **Положение, выносимое на защиту**

- Теоретическое обоснование программы реабилитации школьников 6-9 классов после заболевания дыхательной системы.
- Методика использования занятий ЛФК у учащихся 6-9 классов после заболевания органов дыхания.
- Результаты педагогического исследования.

- **Цель** исследования - реабилитация функциональных способностей дыхательной системы учащихся после заболеваний органов дыхания
- **Объектом** исследования является процесс восстановления функциональных способностей дыхательной системы у учащихся 6-9 классов в общеобразовательных учреждениях.
- **Предметом** исследования является программа восстановления функциональных способностей дыхательной системы у учащихся средствами ЛФК.



## Задачи исследования :



1. Проанализировать влияние заболеваний на организм и показатели дыхательной системы детей.
2. Дать анализ существующих реабилитационных методик, применяемых при заболеваниях органов дыхания.
3. Разработать программу ЛФК и дыхательной гимнастики при лечении заболевания органов дыхания школьников 6-9кл.;

# Методы исследования

1. Теоретический анализ и обобщение методической литературы;
2. Тестирование функциональных способностей дыхательной системы испытуемых;
3. Педагогический эксперимент;
4. Математическая обработка результатов.

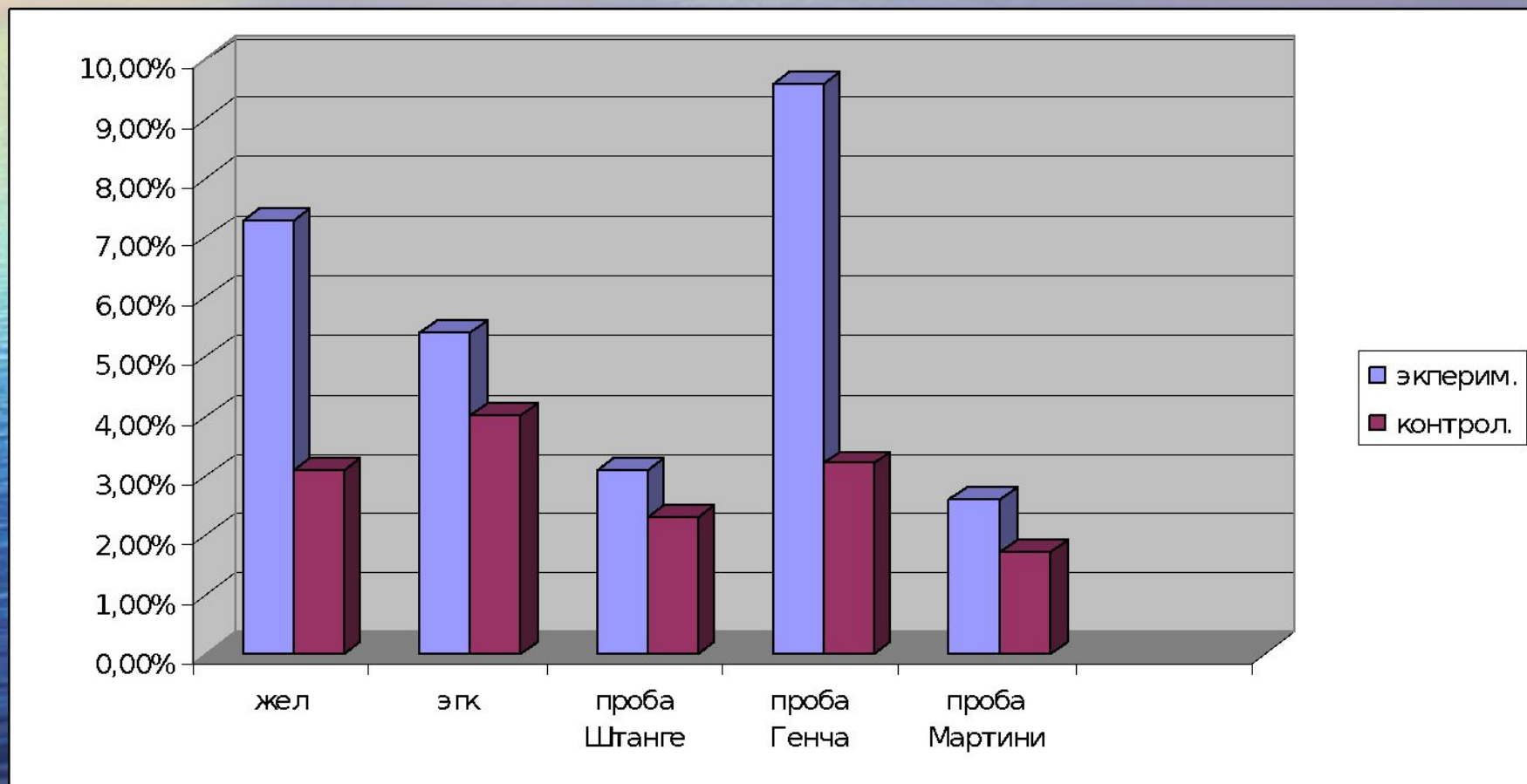




## Тестирование функциональных способностей дыхательной системы испытуемых

1. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Для определения ЖЕЛ использовался сухой спирометр.
2. Расчет экскурсии грудной клетки (ЭГК). Измерение проводилось при помощи сантиметровой ленты, которая накладывается на грудную клетку сзади по углам лопаток.
3. Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе (с). Измеряется максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха.
4. Проба Генча - задержка дыхания на выдохе (с). После 2-3 глубоких вдохов-выдохов, глубоко выдохнуть и задержать дыхание на максимально возможное для него время. При этом измеряется время задержки дыхания.
5. Проба Мартини - проба с задержкой дыхания и приседаниями (с). Сделать 10 приседаний со стула. Темп движения средний. Выполнив пробу. Отдохните сидя в течение 4-х минут свободно дыша. Провести пробу с задержкой дыхания. Если показатели будут меньше зарегистрированного, чем месяц назад, то значит, устойчивость организма под влиянием ваших занятий возрастает.

# Результаты тестирования функциональных способностей у школьников 6-9 классов после заболевания дыхательной системы





Показатели	Экспериментальная группа (n=10)								
	В начале периода наблюдения			p<0,05 В конце периода наблюдения			измен	Достоверность различий	
	М	±σ	±m	М	±σ	±m	%	t	p
ЖЕЛ	2523,30	134,60	44,87	2709,40	151,96	50,65	7,3%	2,75	p<0,05
ЭГК	6,70	1,16	0,39	8,40	1,58	0,53	5,4%	2,60	p<0,05
Проба Штанге	25,10	3,00	1,00	28,40	3,10	1,03	3,1%	2,30	p<0,05
Проба Генча	30,10	2,64	0,88	33,00	3,16	1,05	9,6%	2,11	p<0,05
Проба Мартини	23,70	2,63	0,88	26,70	2,31	0,77	2,6%	2,57	p<0,05

Показатели	Контрольная группа (n=10)								
	В начале периода наблюдения			В конце периода наблюдения			измен ен	Достоверность различий	
	М	$\pm\sigma$	$\pm m$	М	$\pm\sigma$	$\pm m$		%	t
ЖЕЛ	2537,10	133,65	44,55	2615,70	144,21	48,07	3,1%	1,20	p>0,05
ЭГК	6,40	1,07	0,36	7,30	1,25	0,42	4%	1,64	p>0,05
Проба Штанге	25,70	2,31	0,77	26,30	2,36	0,79	2,3%	0,54	p>0,05
проба Генча	28,00	5,10	1,70	28,90	4,91	1,64	3,2%	0,38	p>0,05
Проба Мартини	23,50	3,31	1,10	23,90	3,14	1,05	1,7%	0,26	p>0,05



# ВЫВОДЫ

1. При анализе литературных источников, были отобраны наиболее эффективные средства, благодаря комплексному использованию которых обеспечивается улучшение показателей функциональных способностей дыхательной системы.
2. Имеется достаточно большое количество средств и программ восстановления при лечении ОРЗ и острого бронхита стационарный период, но нами были рассмотрены программы физической реабилитации школьников и подобраны наиболее эффективные средства физической реабилитации в общеобразовательных учреждениях.
3. Разработанная программа занятий физической реабилитации с учащимися 6-9 классов нами была применена впервые в МОУ СОШ № 2 и имеется акт внедрения исследования.
4. Использование разработанной программы на занятиях ЛФК по восстановлению функциональных способностей испытуемых в экспериментальной программе возросла, чем в контрольной группе в среднем на 9,6% по показателю пробы Генча, на 3,1% по показателю пробы Штанге, на 2,6% по показателям пробы Мартини. Так же увеличению жизненной емкости легких экспериментальной группе до  $98,4 \pm 10,7$  мл, чем, а контрольной группе до 70,4мл. ЭГК увеличилась в экспериментальной группе до  $1,4 \pm 0,8$  см, чем в контрольной группе на 0,9 см.
5. В процессе программы физической реабилитации общеобразовательной школе были определены:
  - основные этапы реабилитации;
  - оптимальные сроки проведения восстановительных мероприятий и программ реабилитационных воздействий;
  - система оценок для контроля адекватности и эффективности реабилитационных программ;Среди общих лечебно-восстановительных мероприятий необходимо выделять:
  - Режим. Он является основой для осуществления лечебно-восстановительных мероприятий.
  - Восстановительного, и культурно-воспитательного воздействия. Он определяет во времени частоту, интенсивность, и чередование лечебных занятий, приемов пищи, культурно-массовых и других мероприятий.
  - Лечебное питание. Диета назначается с учетом тяжести и клинических проявлений перенесенного инфекционного заболевания.
  - Двигательная активность и лечебная физкультура.
  - Физиотерапия, физические и физиолого-гигиенические средства и методы. После инфекционных болезней могут широко применяться водные процедуры (душ, ванны и др.), воздушные и солнечные ванны, другие процедуры закаливания. По показаниям могут использоваться массаж
  - Психотерапевтические средства и методы. Целесообразно проведение психопрофилактических бесед с

Спасибо за  
внимание

